

К охране здоровья граждан - активный подход!

# Осторожно, если любишь сладенькое!

До изобретения производства сахара потребность человека в сладком удовлетворялась исключительно за счет натуральных продуктов - ягод, фруктов, мёда. Первыми сахар стали экспортировать индийцы, которые получали его из сахарного тростника. На русскую территорию сахар попал в XI-XII веках. Сладкие коричневые

целая группа заболеваний, основным признаком которых является высокий уровень сахара (глюкозы) в крови. Но причины возникновения и механизм развития заболевания у них существенно различаются. Причина развития диабета первого типа - прекращение выработки инсулина. Это происходит из-за гибели б-клеток подже-

в течение 8-14 часов) не превышает 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после приема любой пищи не превышает - 7,8 ммоль/л.

Единица измерения "ммоль/л" (миллимоляр) применяется в большинстве стран мира.

В некоторых странах также используются единицы измерения мг/дл (миллиграмм на децилитр) или мг/% (миллиграмм в процентах), что является эквивалентом.

Пересчитать ммоль/л в мг/дл можно при помощи коэффициента 18:

$5,5 \text{ ммоль/л} \times 18 = 100 \text{ мг/дл}$ ;  
 $100 \text{ мг/дл} : 18 = 5,5 \text{ ммоль/л}$ .

Для СД 1 типа характерна "яркая" клиническая картина начала заболевания с выраженными симптомами гипергликемии: слабость, жажда, выделение большого количества мочи, наличие ацетона в моче, запах ацетона в выдыхаемом воздухе, иногда - кома. СД 1 типа возникает у детей, подростков, молодых людей до 30 лет.

СД 2 типа развивается преимущественно у взрослых (как правило, после 40 лет), хотя в настоящее время это заболевание все чаще диагностируют и у молодых. У людей с данным видом диабета очень часто бывает избыточный вес.

Имеет место наследственность. Характерна высокая распространенность диабета 2 типа среди ближайших родственников.

Симптомы этого вида диабета

эффективного контроля и лечения как сахарного диабета 1 типа, так и сахарного диабета 2 типа. Поэтому основная цель: научиться контролировать сахарный диабет. Это является гарантией снижения риска развития и прогрессирования осложнений, другими словами - гарантией долгой и полноценной жизни.

Поводом для незамедлительного обращения к врачу является

та мяса. Предпочтение отдать молочным продуктам пониженной жирности, а также сложным углеводам - крупяным изделиям, несдобному хлебу. Сложные углеводы поддерживают нормальный уровень глюкозы в крови, не нагружая инсулярный аппарат поджелудочной железы.

Любителям сладенького нужно быть особенно осторожными. Ограничить потребление сладкой



крупницы были доступны исключительно аристократии. С 1809 года на русской земле началась эпоха самостоятельного возделывания сахара из отечественного сырья - сахарной свеклы. Это способствовало значительному удешевлению продукта. В 19 веке европейцы употребляли 2 кг сахара в год на душу населения, к 1920 году - 17 кг, а в 2000 году - уже 37 кг.

Уже тогда появились авторитетные исследования о разрушительном действии на человеческий организм сладких белых крупниц, но они никого особо не волновали. Но с ростом количества употребления сахара человечество пришло к сахарной зависимости, колоссальному росту ожирения и сопутствующих болезней. Оказывается, сладкие продукты вызывают привыкание. После попадания внутрь сладость стимулирует выработку гормона дофамина. Дофамин стимулирует центры удовольствия и заставляет нас чувствовать радость и прилив энергии. Организм привыкает к легкому способу удовлетворения своих потребностей и буквально заставляет человека есть больше сладкого.

Как бы в наказание за такой сладкий образ жизни по планете распространяется заболевание под названием "сахарный диабет" (СД). Справедливости ради надо сказать, что это относится только к диабету второго типа. Дело в том, что "сахарный диабет" - это

лудочной железы - они разрушаются собственной иммунной системой. Точная причина такой агрессии иммунитета, направленной на собственный организм, до сих пор неизвестна. Чаще всего этот тип диабета возникает в детском, подростковом или юношеском возрасте (до 30 лет).

Соотношение больных, живу-



щих с СД 1 типа, составляет менее 10% среди всех людей с СД.

Наибольшее распространение получил сахарный диабет второго типа, при котором гормон инсулин какое-то время вырабатывается бета-клетками поджелудочной железы, но он циркулирует в крови, потому что не может попасть в клетки. В возникновении СД второго типа значительную роль играют образ жизни и питание человека.

В мире страдают сахарным диабетом почти полмиллиарда человек, в РФ на начало 2019 года было 4,8 миллиона больных. А сколько людей ещё не знают о своей проблеме? Это раньше, чтобы распознать заболевание, приходилось пробовать мочу на вкус, сейчас же для этого надо сдать кровь на анализ на содержание глюкозы.

У здорового человека уровень глюкозы в крови натощак (в утренние часы, после ночного голодания

развиваются постепенно, длительное время их может и не быть, часто заболевание диагностируется случайно или при диспансерном обследовании.

Повышенное содержание глюкозы в крови приводит к нарушению всех видов обмена веществ и поражению крупных и мелких сосудов. Ему сопутствуют сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, поражение сосудов глаз, нижних конечностей) и другие состояния. Диабет значительно утяжеляет течение респираторно-вирусных заболеваний, что особенно стало заметно в период распространения коронавирусной инфекции.

На настоящий момент сахарный диабет и 1-го, и 2-го типа - это хронические заболевания, при которых полное выздоровление невозможно. Не следует надеяться на недобросовестную рекламу, где обещают чудо-лекарства, которые если попьет человек, навсегда забудет о СД. Эндокринологами разработаны методы эф-

появление следующих симптомов (или некоторых из них): сухость во рту, жажда, повышенное выделение мочи, чувство голода, снижение или увеличение веса. Довольно часто первое обращение бывает к дерматологу по поводу кожного зуда, особенно в области половых органов, появления гнойничков, фурункулов.

Иногда выявлению СД способствуют хирурги, видя плохое заживление ран и порезов.

Стоит обратить внимание также на снижение зрения.

Профилактика СД играет значительную роль, а иногда решающую; она должна начинаться с изменения образа жизни.

Большая роль принадлежит здоровому питанию.

Питание должно быть довольно частым, чтобы избежать чувства голода, так как голод приводит к перееданию. Калорийность рациона должна уменьшаться к вечеру.

Рекомендуется уменьшить по-

пищи (простых углеводов) - сахара, варенья, конфет, шоколада, кондитерских изделий. Увлечение сладкими радостями неизбежно приведёт к повышению глюкозы в крови и отложению жира на боках, животе. А это путь к ожирению и сахарному диабету.

Естественной сладости, которая кроется в растительных продуктах (ягодах, фруктах), вполне достаточно. Да, во фруктах есть фруктоза, которая тоже относится к группе сахаров. Но фруктовый состав гармонизируется клетчаткой, витаминами и минералами.

Включение в рацион бобовых, зеленых листовых овощей способствует нормальному углеводному обмену, так как они содержат такие элементы, как хром, магний.

Запомните, что истинное желание сладкого всегда формируется в голове, но никогда не возникает в желудке. Если вы решили бороться с сахарной зависимостью, то принимайте последовательные и рациональные решения, не



## Берегите Здоровье!

требление животных жиров. Жирные сорта мяса, колбасы, сосиски, сардельки рекомендуется заменить на птицу, рыбу, тощие сор-

позволяйте пищевым пристрастиям управлять вашей жизнью.

**Л.П. ЕРЕМИНА,**  
врач ГБУЗ КО "КО ЦОЗ и МП"

